



ITCCA Grenoble

International Tai Chi Chuan Association
929 Route de la Sure.
38880 Autrans-Méaudre en Vercors
Email : info@xpeo.fr Tel. 07 69 86 86 82



Stage de XPEO ET Ski Skating

Samedi 13 et Dimanche 14 janvier 2024

Ce stage s'adresse à toutes les personnes qui souhaitent découvrir une nouvelle façon de skier en utilisant l'énergie vitale à la place de la force musculaire :

- Découvrir son réel potentiel énergétique, non musculaire, et l'appliquer dans le quotidien où chaque pas de marche peut vous faire gagner de l'énergie, au lieu d'en dépenser.
- Pour le Ski Skating : apprendre à se tracter au lieu de se propulser en poussant avec des bâtons ou avec ses cuisses : de la glisse pure sans effort et sans bâtons.
- Augmenter son équilibre en améliorant son placement sur le ski avec une méthode inédite.

Programme : Préparation en salle :

Grâce à des exercices simples et des tests concrets :

- Faîtes une expérience directe de votre énergie vitale, le Qi avec la méthode XPEO
- Découvrir la puissance et l'ancrage que procure le Qi
- Améliorer votre verticalité pour retrouver un axe qui permet de glisser plus longtemps

Horaires : 9h30 – 16h30, pratique à l'intérieur le matin, puis sortie ski pour appliquer les consignes apprises et testées en salle.

Lieu : Institut XPEO

Participation : 150 € ou 80 € la journée seule, hors forfait ski (à l'ordre de ITCCA Grenoble)

Stage dirigé par Paul Woo Fon

Nombre de places limité pour un meilleur suivi, ne tardez pas à vous inscrire.

Hébergements :

Escandille : Tél 04 76 95 32 02 • <https://escandille.com>

Gîte à côté du centre, 10 à 15mn à pied : La Ferme des Epérières • www.les-eperies.fr

Gîte plus économique à Méaudre : Gîte les Epicéas • 06 70 86 79 01 • Denis Galloti • 20€ /nuit, adhésion 10€

Autres hébergements sur le site de l'OT d'Autrans.